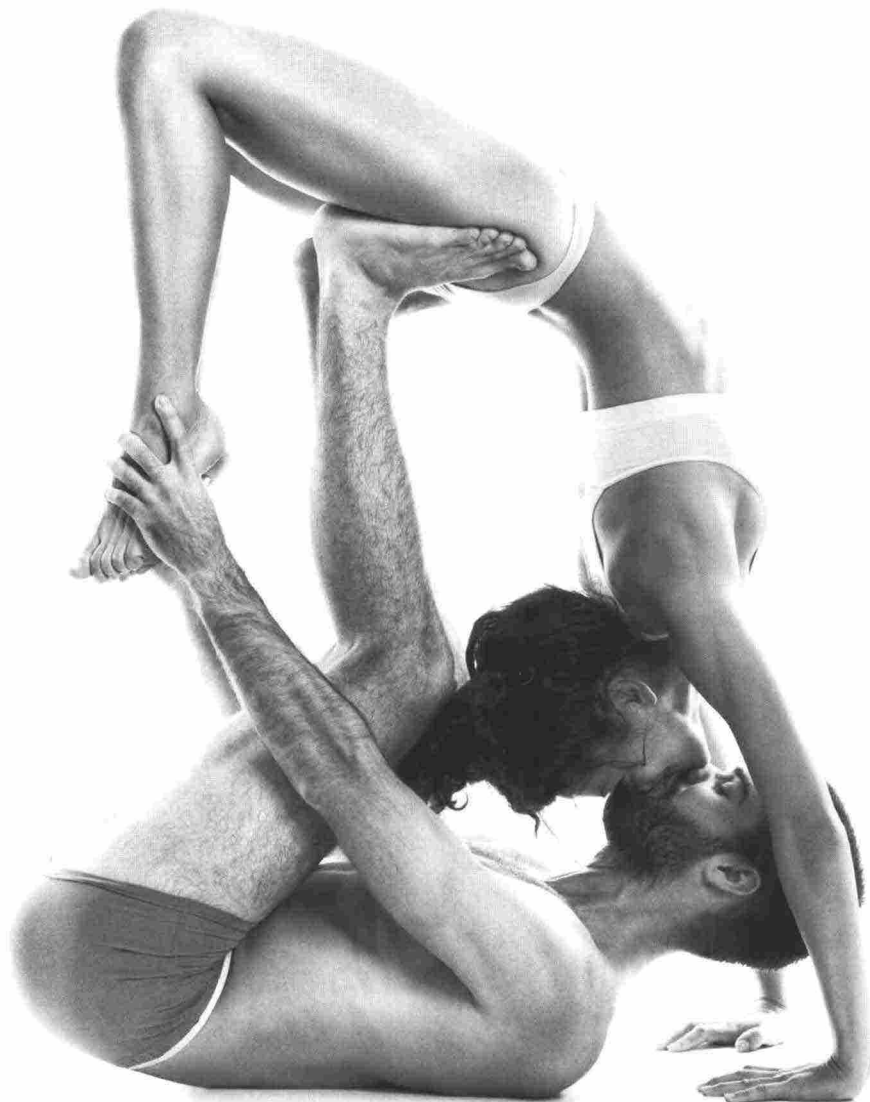


duetti sportivi



IN COPPIA È MEGLIO

*In una classe di yoga, a un corso di Pilates,
o in montagna per un trail running:
allenarsi in due offre parecchi vantaggi
(per il fisico e per la relazione)*

di Anna Alberti

GETTY IMAGES

469_mc ottobre

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 072141

duetti sportivi

SERENAMENTE

Metti una coppia a sorpresa come la campionessa Serena Williams e il comico americano Kevin Hart che si allenano insieme, e danno voce a un training per "lui e lei". Il risultato è *The Hart Serena*, workout molto popolare tra chi utilizza la Nike NTC App, che punta al rafforzamento muscolare di addome, braccia e spalle con un lavoro di 15 minuti a livello intermedio. Per aggiungersi al fan club basta scaricare l'App gratuita Nike NTC e selezionare *The Hart Serena* nella sezione "allenati con i migliori".

«**NON MI ALZEREI DAL DIVANO** se non fosse per lui», racconta Giulia, neofita dello yoga grazie a una classe serale dove il fidanzato ha iscritto entrambi, a sorpresa. «Il corso di Pilates è uno dei rari momenti di calma che io e mio marito riusciamo a dedicarci a fine giornata», ammette Marta, manager spesso in viaggio tra i continenti. «Sarà banale ma col tango abbiamo ricominciato ad abbracciarci», aggiunge Sandra. «Il jogging con lei è più divertente: un appuntamento ormai irrinunciabile, la domenica», confessa Roberto.

È un fenomeno di nicchia, ma in continuo aumento: quello delle coppie che ricominciano a fare fitness insieme o che frequentano la stessa palestra - non necessariamente gli stessi corsi - per condividere un po' di tempo libero. Come spiega Silvia Pandolfi, National Group Exercise Manager di **Virgin Active**, circuito di 34 club nelle principali città italiane: «Fidanzati, colleghi, amanti, le tipologie sono varie ma l'effetto "traino" è lo stesso. Anche per questo nel nostro palinsesto abbiamo inserito un allenamento in tandem: *Punch*,

corso di *functional boxing* in cui le coppie saltellano attorno al pugilball tirando pugni. In quel contesto ciascuno aggiunge all'esercizio dell'altro variabili che aiutano riflessi, colpo d'occhio, velocità di risposta, propriocezione, quasi che il compagno diventi un attrezzo ginnico. Unico elemento da evitare, l'abbiamo imparato, è il contatto tra corpi sudati: non a caso nel *Punch* non ci si tocca mai. Anche i corsi di ballo in coppia non sono mai troppo intensi: la maglietta bagnata ha un appeal pari a zero».

FITNESS COMPLICE Ma l'iscrizione a due giova all'allenamento? «Certamente migliora la motivazione, e spinge l'altro a dare il meglio anche grazie a un pizzico di competitività», ammette Lorenzo, trainer certificato di Pilates del centro milanese Corpo Y Alma, che prevede corsi "in duetto" e a quattro. «Ciò che conta è che se uno dei due è più esperto nell'affrontare esercizi e posture, non corregga l'altro, non faccia notare il

movimento sbagliato. A quello ci pensa il trainer. Infatti il lavoro sui muscoli posturali e del tronco, che aiutano a bilanciare il corpo e a sostenere la colonna, è per molti aspetti individuale: anche all'interno del gruppo ciascuno deve esercitarsi sui propri punti deboli e di forza». Ma i benefici sono fuori discussione, dice Elena Cerruto, danzaterapeuta milanese: «Molte delle nostre proposte includono le coppie: insieme bisogna trovare un ritmo comune, si lavora sul rispecchiamento o sulla complementarietà, su spazi condivisi o su quelli personali riconquistati».

VERSO LA VETTA Un rinforzo reciproco che vale anche per fuoriclasse come Kilian Jornet Burgada e la compagna Emelie Forsberg, atleti di trail running del Team Salomon International nonché am-

bassador Suunto, che vivono tra la Norvegia e Chamonix. Nel docu film *Testing Ourselves* hanno raccontato del processo di acclimatazione adottato in una recente spedizione sul Cho Oyu (Himalaya), in cui l'affiatamento a due è stato fondamentale per raggiungere l'obiettivo. Come dice Jornet: «Sebbene abbiamo conquistato la ci-

*Andare in palestra
insieme è un booster
di motivazione. Si trova
un ritmo comune
e si migliora la condivisione.
Ed è anche un ottimo test
di compatibilità*

ma, per noi non è stata la cosa più importante. Ci interessava capire come il corpo avrebbe reagito alla prova. E anche la nostra intesa». La buona notizia è che continuano ad allenarsi insieme.

OCCHIO ALLEFFETTO CHATWIN «Yoga, Pilates, nuoto sono tutti ottimi test di compatibilità, o incompatibilità», avverte Roselina Salemi, autrice, con Januaria Piromallo, di *I mariti inutili - Corso femminile di sopravvivenza alla vita di coppia* (Cairo editore). «Sudati & felici è l'ideale. Una sola raccomandazione: mai iscriversi al corso di gym/campana tibetana/free climbing per amore, equivocando sul fatto che siccome siete pazze di lui, vi piacerà condividere tutto. Non funziona così. Dopo cinque lezioni vi chiedete come Chatwin in Australia: che ci faccio qui? Dopo dieci vi detestate. Una coppia, purtroppo famosa, ha usato il corso di arti marziali (andava di moda qualche anno fa) per farsi male. Molto male». ○